



eMC Library 「この一冊」

コミュニケーションや自己表現に課題のあるクライアント支援にとっても役立つ。
アサーションスキルの基礎固めに

来談者の悩みで、自分の考えや思いをきちんと伝えられずに我慢したり、あきらめてストレスになるケースは少なくありません。こと職場の人間関係では上司・部下との関係や取引先とのやりとりでコミュニケーションに苦慮することは誰にでもあるでしょう。そんなとき、自分の意見や気持ちを偽らずに伝えることができる、感情的にならずに話し合えるスキル、また自分の意見を押しつけて関係にヒビを入れないように対話するスキルが「アサーション」ですよね。相手も自分も大切にする自己表現は悩んでいるときだけでなく、社会生活を生きる上でとても重要な基本的な力になる。アサーションスキルを身につけてもらう支援は、まさにEAPカウンセラーの重要な仕事のひとつではないでしょうか。支援者として正しい知識とノウハウを持っていないてはいけません。ダイバーシティ時代の今、多様な価値観を尊重した上で自分らしいコミュニケーションができることは、人間力を磨くことになる。クライアントへの対応力アップのためにも、ぜひ学んでみましょう。



著：平木典子 金子書房（2009）

日本にアサーションを最初に紹介した、高名な平木典子先生による、シンプルで論理的、わかりやすくアサーションについて書かれている原典ともいえるべき1冊。クライアントに「アサーションとは…」と心理教育を提供するにもちょうどよいレベルでは。ハラスメント問題への対処スキルとしてもアサーションは使えます。ぜひ一読を！



VOICE